

ANILLOS DE AVENA CEREAL FORTIFICADO, LISTO PARA EL CONSUMO

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 28 OCT 03

Descripción del producto

Los **anillos de avena** son un cereal al que no se le ha añadido edulcorantes y está listo para el consumo.

Presentación/Rendimiento

Una caja de cereal de 15 onzas rinde 13 porciones de 1 taza cada una. Ya que las cajas pueden variar de tamaño, vea la etiqueta para obtener el rendimiento exacto.

Conservación

- Almacene las cajas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que las use.
- Después de abrir la caja, mantenga la bolsa interior bien cerrada para conservar la frescura del producto. Use el cereal en 4 a 6 semanas.

Usos y sugerencias

- Prepare un desayuno nutritivo añadiendo leche fría y fruta fresca a los anillos de avena.
- Prepare un práctico bocadillo mezclando el cereal con nueces y frutas secas.
- Los anillos de avena pueden usarse para sustituir cualquier tipo de cereal seco listo para el consumo.

(Véanse las recetas al dorso)



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Información de nutrición

- El **cereal de anillos de avena** es bajo en grasa y una buena fuente de fibra. Al ser fortificado, es una buena fuente de vitamina A, vitamina C y hierro.
- 1 onza (1 taza) de cereal de anillos de avena equivale a una porción del **GRUPO DE PANES, CEREALES, ARROZ Y PASTAS** de la Pirámide Alimenticia.

Datos de nutrición			
Porción 1 taza (30 g) de cereal de anillos de avena			
Cantidad por porción			
Calorías	110	Cal. de grasa	12
% Valor diario*			
Grasa total	1.5 g		2%
Grasa saturada	0 g		0%
Colesterol	0 mg		0%
Sodio	240 mg		10%
Carbohidratos totales	22 g		7%
Fibra dietética	3 g		12%
Azúcares	1 g		
Proteína	4 g		
Vitamina A	10%	Vitamina C	10%
Calcio	10%	Hierro	50%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.			

Panecillos de plátano (banana) y avena

2 tazas de anillos de avena triturados
1¼ de tazas harina
⅓ de taza harina morena comprimida
1 cda. de polvo de hornear
¾ cda. de bicarbonato de sodio
1 taza de plátanos maduros machacados (2 a 3 plátanos medianos)
⅔ taza de leche semi descremada
3 cdas. de aceite
1 huevo

Receta cortesía de General Mills

1. Caliente el horno a 400 °F.
2. Rocíe 12 moldes para panecillos (*muffins*) de tamaño normal con un spray de cocina, o engrase solamente el fondo de los moldes.
3. En un tazón grande, mezcle el cereal con la harina, el azúcar morena, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio.
4. Agregue los plátanos, la leche, el aceite y el huevo.
5. Revuelva hasta que esté ligeramente húmedo.
6. Divida la masa en los 12 moldes para panecillos.
7. Lleve a horno de 18 a 22 minutos hasta que doren.

Rinde 12 panecillos

Información de nutrición para cada porción de panecillos de plátano y avena:

Calorías	148	Colesterol	18 mg	Azúcar	9 g	Calcio	47 mg
Calorías de grasa	40	Sodio	173 mg	Proteína	3 g	Hierro	2.1 mg
Grasa total	4.4 g	Carbohidratos totales	24 g	Vitamina A	59 RE		
Grasa saturada	0.8 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	4 mg		

Pollo crocante a la naranja

1 huevo batido
1 cda. de jugo de naranja
1 a 2 cdtas. de cáscara de naranja
3 tazas de anillos de avena trituradas hasta obtener 1½ tazas
2½ a 3 libras de pollo en trozos, sin piel
2 cdas. de margarina o mantequilla derretida

Receta cortesía de Ralston Foods

1. Caliente el horno a 375 °F.
2. En un recipiente poco profundo, combine los huevos con el jugo de naranja y la cáscara de naranja.
3. Rehogue el pollo troceado en la mezcla de huevo y páselo por el cereal para recubrirlo.
4. Coloque el pollo, formando una sola capa, sobre una rejilla en un molde de poca profundidad para hornear.
5. Rocíe la margarina encima.
6. Lleve al horno de 50 a 60 minutos hasta que la carne de pollo pierda su color rosa.

Rinde 6 porciones

Información de nutrición para cada porción de pollo crocante a la naranja:

Calorías	582	Colesterol	145 mg	Azúcar	0 g	Calcio	47 mg
Calorías de grasa	317	Sodio	349 mg	Proteína	53 g	Hierro	7.5 mg
Grasa total	35.2 g	Carbohidratos totales	12 g	Vitamina A	356 RE		
Grasa saturada	3.6 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	11 mg		

Amelcochado de avena

3 cdas. de margarina o mantequilla derretida
¼ taza de azúcar
1 cda. de canela molida
3 tazas de anillos de avena

Receta cortesía de Ralston Foods

1. Derrita la margarina en un sartén a fuego lento. Incorpore el azúcar y la canela. Mezcle bien.
2. Añada el cereal poco a poco, revolviendo hasta que los anillos estén recubiertos de forma pareja.
3. Cocine durante 3 minutos sin dejar de revolver.
4. Esparza sobre papel encerado y deje enfriar.
5. Guarde en un recipiente hermético.

Rinde 3 porciones de 1 taza cada una

Información de nutrición para cada porción de amelcochado de avena:

Calorías	277	Colesterol	0 mg	Azúcar	17 g	Calcio	53 mg
Calorías de grasa	120	Sodio	413 mg	Proteína	3 g	Hierro	8.4 mg
Grasa total	13.3 g	Carbohidratos totales	40 g	Vitamina A	363 RE		
Grasa saturada	2.2 g	Fibra dietética	3 g	Vitamina C	15 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.